



「70代元気研究プロジェクト」概要 と スケジュール

コース		 ポールウォーキング教室	 やさしい運動教室	 折り紙&美容教室 				
講師		武田 明 (日本ポールウォーキング協会 マスターコーチプロ)	野村 志津江 (柏市「ロコモフィットかしわ」講師)	折り紙 : あ・し・たスタッフ 樽見恵美子・中西美智子 美容 : あ・し・た 美容アドバイザー 瀬川未来				
テーマ		バランスよく歩きましょう!	姿勢を正して後ろ姿を美しく! 見た目年齢を下げましょう!	楽しみながら、きれいになりましょう!				
募集人数		男・女 12名	男・女 15名	女性 8名				
場所		ららぽーと館内or公園→KOIL A3会議室	KOILサロン(10/31のみレジコミュ)	「あ・し・た」→KOIL A3会議室				
ご応募 受付期間	9月1日(木) ~9月21日(水)	<p>ご応募条件をご確認の上、</p> <p>① 仮予約 : 希望されるコースひとつを選び、お電話でお申し込みください。この時点では仮予約とさせていただきます。</p> <p style="text-align: right;">※ 連絡先: まちの健康研究所「あ・し・た」 ☎04-7197-7713 ※ 受付時間: 平日 11:30~15:30 土日、祝日 10:00~18:00</p> <p>② 本予約 : 「あ・し・た」にご来所ください。スタッフから概要を説明させていただき、ご納得いただけましたら、「健康とくらしの調査」等をお受け取りください。この時点で本予約とさせていただきます。(所要時間 約15分)</p> <p style="text-align: right;">※ 受付時間: 平日 11:30~15:30 土日、祝日 10:00~18:00 ※ 会員でない方は、この時に会員登録を行ってください。(所要時間 約30分) 基本測定も行えます。</p>						
準備期間	9月1日(木) ~9月28日(水)	<p>① 「健康とくらしの調査」(全13ページ)をご自宅でご記入ください。</p> <p>② 「あ・し・た」にご来所の上、基本測定(体組成、片足立ち、握力、脳年齢等)を行ってください。(基本測定は、本予約時にも行えます。)</p>						
事前説明・測定会	9月29日(木)	1回目 : 10:15~12:15 2回目 : 14:00~16:00	場所 : KOIL 6F KOILサロン	<ul style="list-style-type: none"> ・ 同じ内容で2回実施いたします。ご都合のよい方にご出席ください。 ・ その際に、記入済みの「健康とくらしの調査」をご持参ください。 ・ 基本測定項目以外の歩行速度、歩行姿勢の測定などを行うほか、アンケートにもご回答いただきます。 				
教室	日程	時間	内容	時間	内容	時間	内容	
第1回	10月 3日 (月)	10:15 ~12:15	ポールウォーキング 基本	14:00 ~16:00	姿勢チェック 股関節 おしり 太もも リズム体操 表情	13:00 ~15:00	美容 眉メイク	
第2回	17日 (月)		ポールウォーキング &姿勢チェック				茶話会40分	折り紙
第3回	24日 (月)		ポールウォーキング &歩幅測定					美容 アイメイク&眉復習
第4回	31日 (月)		ポールウォーキング &肩甲骨可動域					折り紙
第5回	11月 7日 (月)		ポールウォーキング &段階別ギア					美容 頬紅・口紅&眉復習
第6回	14日 (月)		ポールウォーキング &インターバル歩き					折り紙
事後測定会の前に	11月14日(月) ~11月17日(木)	<p>① 第6回目に配布する「健康とくらしの調査」(全13ページ)を再度ご自宅でご記入ください。</p> <p>② 「あ・し・た」にご来所の上、基本測定(体組成、片足立ち、握力、脳年齢等)を行ってください。</p>						
事後測定会	11月17日(木)	1回目 : 10:15~12:15 2回目 : 14:00~16:00	場所 : KOIL 6F KOILサロン	<ul style="list-style-type: none"> ・ 同じ内容で2回実施いたします。ご都合のよい方にご出席ください。 ・ その際に、記入済みの「健康とくらしの調査」をご持参ください。 ・ 基本測定項目以外の歩行速度、歩行姿勢の測定などを行うほか、アンケートにもご回答いただきます。 				